

АННОТАЦИЯ

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования «Крепыши».

Образовательная программа дополнительного образования «Крепыши» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384).
5. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
7. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 года № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».
8. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.2. Новизна программы заключается в том, что игровой метод проведения занятий придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Теоретическое и практическое содержание программы тесно переплетаются в каждом занятии и комплексно решают цели и задачи всей программы.

Актуальность программы обусловлена ее соответствием потребностям времени и запросам всех участников образовательных отношений, так как направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а также формирование потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Педагогическая целесообразность программы. Дополнительные занятия по оздоровительной гимнастике ориентированы на то, чтобы заложить в детях стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, для успешного решения которых применяются все средства физического воспитания: физические упражнения, гигиенические факторы, естественные силы природы.

1.3. Цель программы: содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

Образовательные:

- способствовать формированию двигательных навыков;
- формировать теоретические и практические знания для оздоровления организма и их применения в повседневной жизни;

Оздоровительные:

- способствовать формированию правильной осанки и правильного развития свода стопы;
- укрепить мышцы свода стопы, голеностопного сустава и способствовать рессорной функции стопы;
- усилить мышцы туловища, т.е. способствовать созданию плотного мышечного корсета;
- развивать физические качества, равновесие и координационные способности;
- развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма;
- повышать эмоциональный тонус.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности;
- воспитывать умение творчески использовать приобретенные знания и навыки в повседневной жизни, проявляя активность, самостоятельность.

1.4. Отличительная особенность программы – планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм. Занятия строятся при обязательном соблюдении следующих **дидактических принципов**:

1. Принцип сознательности и активности.

Эффективность занятий возможна лишь при активном отношении ребенка к занятиям. Так как по настоящему активным ребенок может быть только в деятельности, которая направлена на удовлетворение осознаваемых им самим потребностей, то объяснение педагогом перспективы формирования правильной осанки и стопы под влиянием физических упражнений повышает интерес детей к занятиям.

2. Принцип наглядности.

У дошкольников мышление конкретное, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упражнениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, звуковых ориентиров и др.

3. Принцип систематичности.

Предполагает учет постепенности, последовательности, регулярности занятий. Занятия физическими упражнениями начинаются с простых и легких, известных детям упражнений. По мере роста функциональных возможностей назначаются более сложные упражнения.

4. Принцип индивидуального подхода и доступности.

Предусматривает учет возрастных и индивидуальных (возможностей) особенностей, тренированности детей.

Практические занятия разработаны на основании методических пособий врачей ГУЗ «Республиканский центр лечебной физкультуры и спортивной медицины» Степановой Н.М., Кузьминой Л.Г. С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение недели с небольшими усложнениями на втором занятии. На последующих занятиях смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим. Темп выполнения упражнений средний, умеренный, медленный.

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:
4-7 лет.

Возрастная характеристика детей 4-5 лет.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

Возрастная характеристика детей 5-6 лет.

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость, значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. Удовлетворение полученным результатом начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.).

Возрастная характеристика детей 6-7 лет.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Его скелет становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. У них отсутствуют лишние движения. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий; для них важен результат. Занятия оздоровительной гимнастики в этом возрасте необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

1.6. Срок реализации программы: 3 года.

Этапы образовательного процесса:

Первый год (4-5 лет): дети выполняют упражнения только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию.

Второй год (5-6 лет): к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания.

Третий год (6-7 лет): к освоенной технике выполнения физических упражнений, при соблюдении правильного дыхания добавляется концентрация внимания на области тела. Важно правильное выполнение каждого упражнения, поэтому идет объяснение правильного положения тела. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение. На этом этапе подводятся итоги всех занятий, даются рекомендации для самостоятельных занятий.

1.7. Формы и режим занятий.

Форма организации занятий: групповая.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

Возраст детей	Длительность занятий	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
4-5 лет	20 мин	2	64
5-6 лет	25 мин	2	64
6-7 лет	30 мин	2	64

1.8. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Первый год. Дети знают, что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела; названия и расположение основных частей скелета; правила по сохранению здоровья. Стараются правильно выполнить упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Снижается уровень заболеваемости.

Второй год. Дети владеют навыками самоконтроля; умеют проверять правильность своей осанки, походки, правильно стоять, сидеть, лежать во время сна. Проявляют сознательность в выполнении упражнений.

Третий год. Выработан стереотип правильной осанки, знают методы контроля над её сохранением и укреплением. Ребенок сознательно относится к выполнению правил правильной осанки, походки. Проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество на занятиях. Демонстрируют красоту, выразительность движений.

В результате освоения программы обучающийся:

будет знать: правила поведения на занятиях оздоровительной гимнастики, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям оздоровительной гимнастики и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Правила подвижных игр, разученных на занятиях.

будет уметь: выполнять общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, самомассаж не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Организовывать со сверстниками разученные подвижные игры.

будет иметь: хорошо развитые мышцы туловища и ног, прирост показателей развития основных физических качеств.